



ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ
TECHNICKÉ V PRAZE
MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ

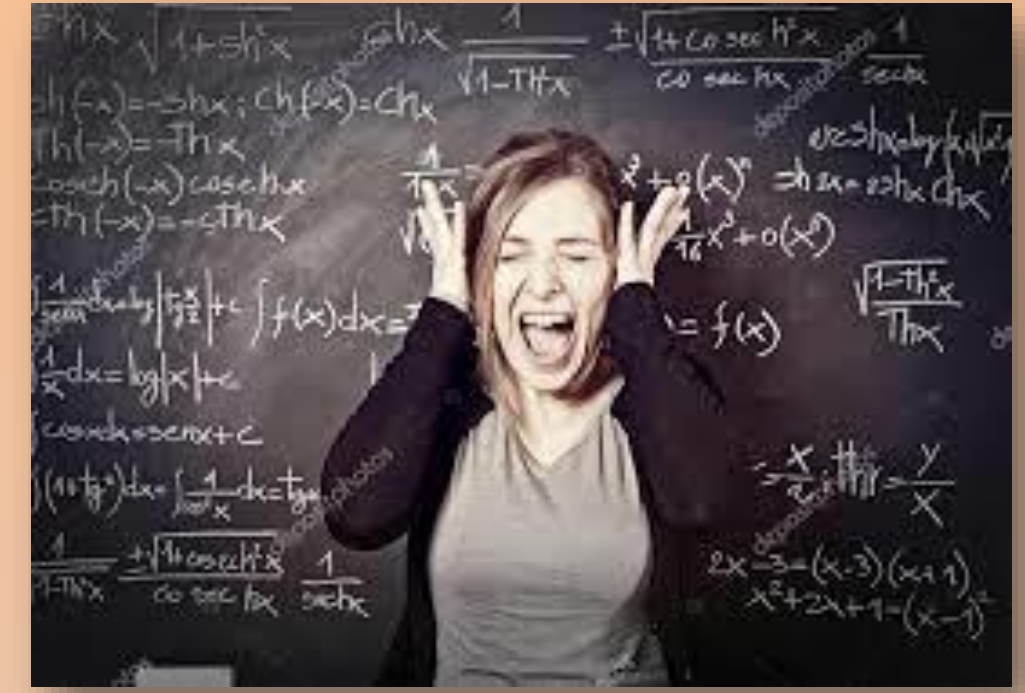
Stres v profesi učitele

Stress in teacher's profession

Autor: Jitka Průchová

Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Vobořilová

Akademický rok: 2016/2017



Abstrakt

Cílem teoretické části bakalářské práce je specifikovat problematiku stresu, popsat zátěžové situace učitelů, stresory, příčiny a důsledky zátěží. V návaznosti na to je popsána osobnost učitele a strategie zvládnání stresových situací. Cílem praktické části je dotazníkovým šetřením zjistit, jak učitelé na základních a středních školách zvládají stresové situace, co je pro učitele nejvíce stresující a jakým způsobem se stresu brání. Závěr práce je věnován opatřením, která pomohou zmírnit negativní stresové situace učitelů.

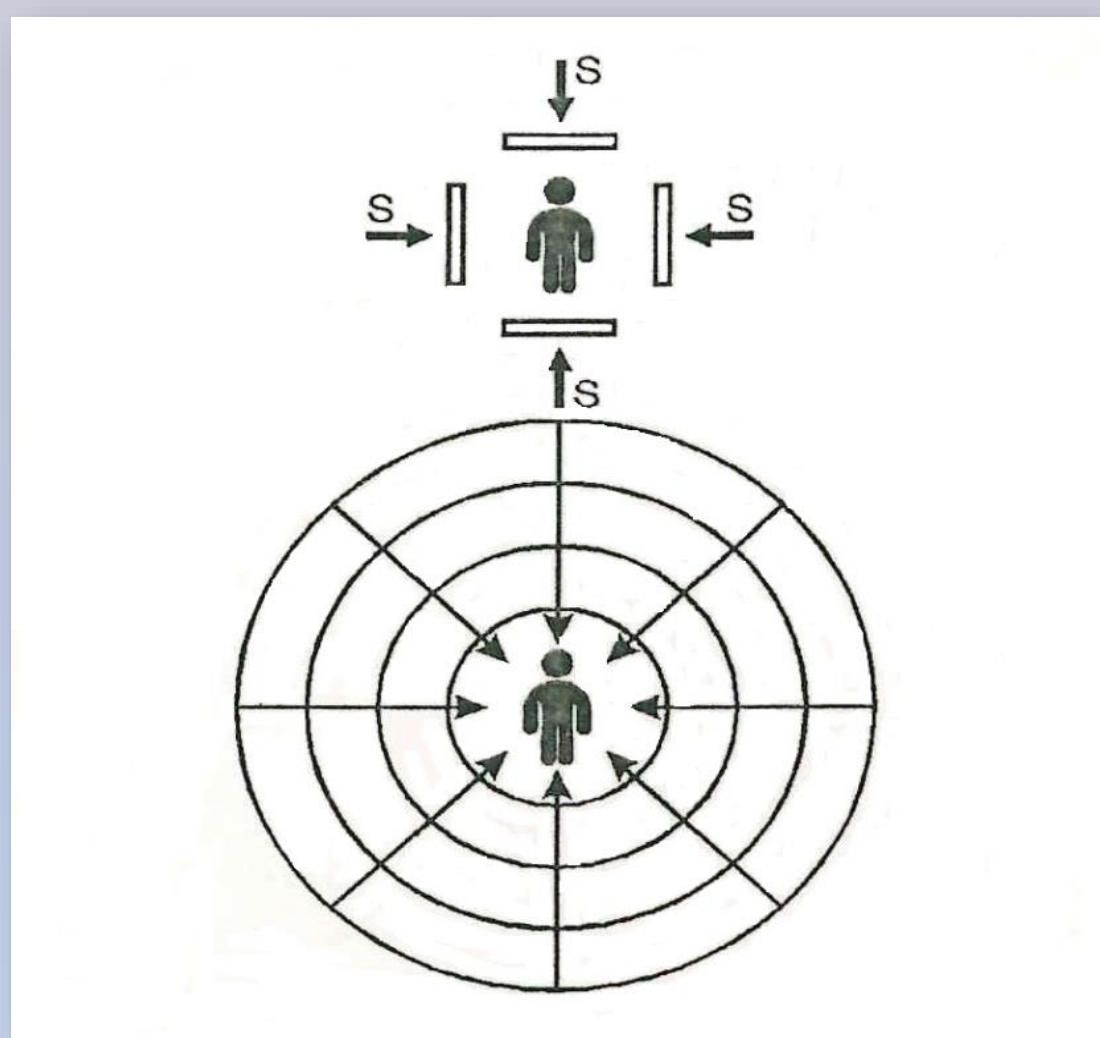


Úvod

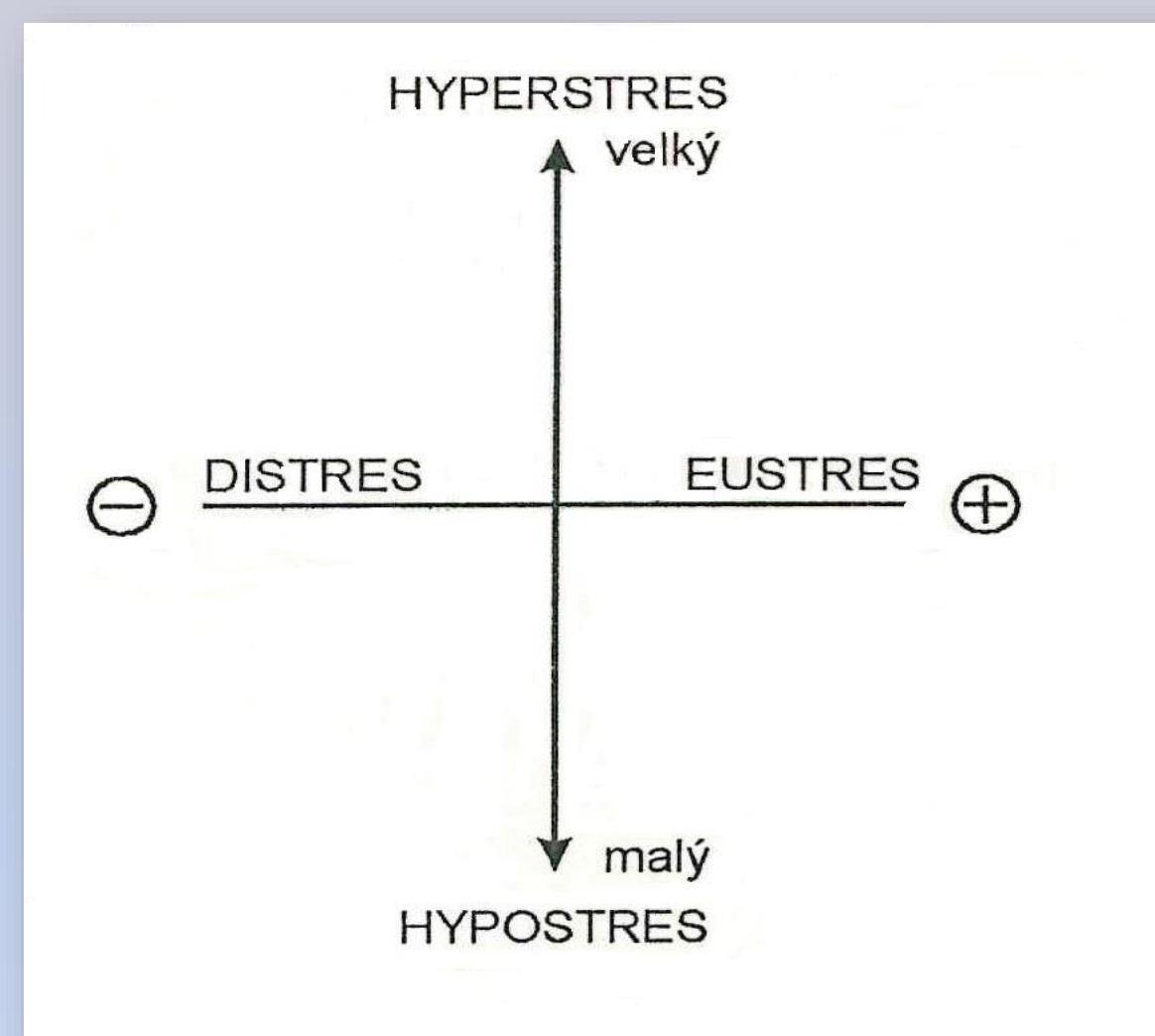
Žijeme v době, která by nám díky technickému pokroku měla dopřávat dostatek času a více odpočinku, přesto dá se říci, že slovíčko „stres“ je v dnešním uspěchaném životě slyšet každý den, je součástí běžného každodenního života. Každý jedinec by si měl uvědomit, že stres je civilizačním problémem, kterému můžeme předejít, můžeme ho včas zastavit a účinně se mu bránit ještě dříve, než dojde k úplnému vyčerpání organismu, k syndromu vyhoření, různým nemocem a zejména k uvědomění si „už nemohu dál“.

Na učitele jsou v dnešní uspěchané době při výkonu jejich povolání kladeny neustále zvyšující se nároky a slovo „stres“ je skloňováno ve všech pádech bez rozdílu věku. Povolání učitele nepatří ke snadným, řadí se mezi profese se zvýšenou psychickou zátěží. Je náročné jak na profesní, tak na osobní život, které jsou navzájem propojeny a často zde bývá velkým problémem oddělit práci od rodiny.

Člověk ve stavu tísně - ve stresu



Rozměry stresu



Závěr

Bakalářská práce je zaměřena na zjištění stresovanosti u učitelů základních a středních škol. Zaměřila jsem se na zkoumání projevů a příčin stresu u učitelů a jakým způsobem se dokáží se stresovými situacemi vyrovnat. V závěru bych chtěla konstatovat, že otázka zvládnání stresu závisí především na každém z nás, z našeho přístupu k životu a z něho se odvíjejících životních událostí. Jde o individuální záležitost a každý si volí způsob, jak na danou situaci bude nahlížet, jak se s ní dokáže vypořádat. V dnešní uspěchané době je pro laickou veřejnost důležité znát odborníky doporučené metody a techniky, které by mohly být řešením, jak se vypořádat a vyrovnat s každodenními i nečekanými událostmi, které nás postihnou.

Použitá literatura:

1. CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Překlad Daniela Šimková. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 205 s. ISBN 80-7178-465-6.
2. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
3. MÍČEK, Libor a ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1992. 169 s. Věda do kapsy; sv. 3. ISBN 80-210-0521-1.